



МЕНЮ

21 декабря 2023г



Ясли/сад

ЗАВТРАК

Каша вязк. из пшена и гречн. кр - 180/200 гр (Ккал – 275,22/305,8)

Батон - 30/30 гр (Ккал – 59,32/59,32)

Чай зелёный с молоком - 150/180 мл (Ккал – 53,49/64,2)

2 ЗАВТРАК

Банан – 100/110 гр (Ккал – 82,25/94,0)

Сок овощной – 100/100 мл (Ккал – 56/56)

ОБЕД

Салат зелёный с помид. и сл. перцем – 40/60 гр (Ккал – 32,4/48,6)

Борщ сибирский – 180/200 гр (Ккал – 147,96/164,4)

Филе минтая, запечен. в омлете - 50/70 гр

(Ккал – 84,54/118,5)

Пюре картофельное – 110/120 гр (Ккал – 110,27/120,3)

Компот из ассорти фруктового – 150/180 мл (Ккал – 68,1/81,72)

Витаминизация – 0,05 мг

Хлеб - 40/55 гр (Ккал – 94,24/138,73)

ПОЛДНИК

Булочка «Янтарная» – 50/70 гр (Ккал – 147,14/206,0)

Ряженка - 160/170 мл (Ккал – 105,95/119,2)

УЖИН

Салат из свежего огурца с горош. конс. (ясли) - 25 гр (Ккал – 4,0)

Кукуруза конс. (сад) – 60 гр (Ккал – 129,0)

Пудинг из говядины – 50/70 гр (Ккал – 93,57/131,0)

Пюре морковное – 100/110 гр (Ккал – 77,63/85,4)

Чай - 150/180 мл (Ккал – 53,33/64,0)

Хлеб - 40/45 гр (Ккал – 94.24/106.02)

